ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

காளயுக்த
பங்குனி
மலர் 17

1979
மார்ச்சு
இதழ் 3

Acc. No. 34348

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

		பக்கம்
பிரார்த்தனை	...	49
ஆத்திரேய அக்கினிவேச ஸம்வாதம்	...	50
VEGETARIANISM	...	54
முள்ளங்கி	...	60
ஆயுளின் லக்ஷணம் - (2)	...	62
பேனும் ஈறும்	...	66

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1.	Place of Publication	...	Tiruchirapalli.
2.	Periodicity of its publication	...	Monthly.
3.	Printer's Name	...	T. K. Krishnaswami,
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17.
4.	Publisher's Name	...	T. S. Iswaran
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	27, Chinnakadai Street, Tiruchy-2.
5.	Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	25, Tanjore Tank Street, Tiruchi-2.
6.	Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital.	...	AYURVEDA SEVA SAMITI, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620 002.

I, T. S. ISWARAN, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

TIRUCHI,
20—3—'79.

(Sd) T. S. ISWARAN,
Publisher.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத் V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5080
காளயுக்த
பங்குனி
மலர்-17

1979
மார்ச்சு
இதழ் - 3

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

चरति समनुरुन्धन् प्रेरणाधोरणीं ते
अनिलगतिमिव तूलो ह्येष, दोषं कुतोऽस्मिन् ।
गणयसि परतन्त्रे, मन्नियोगात् अव द्राक्
अमुमिति करुणे तं त्वादिशेशं मदर्थे ।।

ஈசனின் கருணையே! ஈசனாயினும் அவன் உனக்கு அடங்கியவன். எனக்காக அவனுக்கு ஒரு கட்டளையிடு! "நீ உள்ளிருந்து ஆட்டுவித்தபடி அவன் ஆடுகிறான். அவன் சுயமாக ஒன்றையும் செய்யவில்லை. காற்றிழுத்த பாதையில் செல்லும் காய்ந்த புல்லைப்போல் அவன் நிலை உள்ளது. அதனால் அவனிடம் குற்றம் கண்டுபிடிப்பது எப்படித் தகும்? குற்றமே செய்யாதபோது தண்டிப்பது என்ன நியாயம்? சீக்கிரம் அவனைக் காப்பாற்று." இந்தக் கட்டளையை அவன் மீறமாட்டான். தேவி கருணையே! நீதான் எனக்காக இதைச் செய்யவேண்டும்.

– ஸ்ரீதரரின் - தயாசதகம்.

ஆத்திரேய அக்கினிவேச ஸம்வாதம்

சிஷ்யர் அக்கினிவேசர் குரு ஆத்திரேய முனிவரை வணங்கி, உணவு உடலில் எவ்விதம் தாதுக்களாக மாறுகின்றது? என்று விளக்கும்படி வேண்டினர்.

குரு போதிக்கிருர் — உணவுப் பண்டங்களில் ஒவ்வொன்றிலும் பிருதிவீ முதலிய ஐந்து பூதங்கள் இருக்கின்றன. குடலில் உள்ள ஜீர்ணகாரி அக்கினிகளும் பஞ்சபூதமயங்கள். குடலில் உள்ள பிருதிவீ தத்துவம் மிகுந்த அக்கினியானது உணவில் உள்ள பிருதிவீ அம்சத்தை பாகம் செய்கின்றது ஜலதத்துவம் உள்ள அக்கினி. ஜலமயமான உணவை பக்குவம் செய்கிறது. இவ்விதமே வாயு-அக்கினி-ஆகாச பூதங்களாலான அக்கினிகள் உணவில் அந்தந்த பூதம் கொண்ட அம்சங்களை பாகம் செய்கின்றன. உடலில் உள்ள மிகச் சிறிய பெரிய அங்கங்கள் தாதுக்கள் அனைத்தும் பஞ்சபூதமயங்களே. நுட்பமான தாதுக்களிலும் சேரும்படியாக பாகம் செய்யப்பட்ட உணவுகள், வாயுவின் உதவியினுல், உடலில் பஞ்சபூதமயமான தாதுக்களில் அந்தந்த பூதத்தின் அம்சங்களில் ஊடுறுவி, தாதுக்களை வளர்க்கின்றன. எப்பொழுதும் ஸமானமான அம்சங்களுடைய சேர்க்கைதான் விருத்திகாரணம் அல்லவா? ஆதலால் பஞ்சபூதமயமான உணவு பஞ்சபூதமயமான அக்கினிகளினுல் பாகம் செய்யப்பட்டு பஞ்சபூத மயமான சரீர தாதுக்களை வளர்க்கின்றது.

சிஷ்யர் அக்கினிவேசர் மேலும் அறிய விரும்பி, பக்குவம் செய்யப்பட்ட உணவு எத்தனை விதங்களாகப் பிரிகின்றது? சரீர தாதுக்களுடைய பிரிவுகளும் பலவிதங்களாக இருக்கின்றன. எந்தப் பிரிவு எந்தப் பிரிவுகளை போஷிக்கின்றது? என்று குருவைக் கேட்டார்.

குரு — இது ஒவ்வொருவரும் அறியவேண்டிய விஷயம் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்புக்கு. கவனமாய் கேள் என்று போதிக்கிருர்.

பஞ்சபூதமயமான உணவு ஐந்து விதங்களான அக்கினியினுல் பாகம் செய்யப்படினும், உணவு தனித்தனியே பிரிந்து ஐந்து விதங்களாக நிற்பதில்லை. ஸகலமான உணவும் பாகம் செய்யப்பட்டு குடலில் மிகத்தூயதான குழம்புக் கூழுபோல் ஒன்றுசேர்ந்துதான் இருக்கிறது. உணவின் ஸாராம்சமான இதற்கு அன்னரஸம் என்று பெயர் இதுவும் பஞ்சபூதமயந்தான் ஸூக்ஷ்மமான அன்னரஸம் குடல்களில் மேலும் அக்கினியினுல் பாகம் செய்யப்படுகிறது. அந்த

ஸாரமான அம்சத்தை வாயுவானது மேலும் வடிக்கட்டி, தெளிவு அம்சத்தைத் தனியாகவும் தெளிவில்லாத அம்சத்தைத் தனியாகவும் பிரிக்கின்றது. தெளிவிற்கு அன்னரஸத்தின் 'பிரஸாதம்' என்றும், தெளிவில்லாத பாகத்திற்கு 'கிட்டம்' என்றும் பெயர்.

பிரஸாதாம்சமும் வாயுவினுல் 'ஸூக்ஷ்மம்' 'அதிஸூக்ஷ்மம்' ஆக இரண்டாய் பிரிக்கப்படுகின்றது. ஸூக்ஷ்மாம்சம் உடலில் உள்ள ரக்தாதி ஸகல ஸ்தூல தாதுக்களைப் போஷிக்கின்றது. அதிஸூக்ஷ்மாம்சம் கண் முதலிய ஐந்து ஞானேந்திரியங்கள் ஓஜஸ் மனஸ், வாயு-பித்த-கபங்களுடைய ஸூக்ஷ்மமான பிரஸாத பாகங்கள் இவைகளை விசேஷமாய் போஷிக்கின்றன.

அன்னரஸத்தின் கிட்டாம்சமானது சரீர தாதுக்களிலிருந்து வாயுவினுல் பிரிக்கப்படும் மலாம்சங்களை — அதாவது வியர்வை, மூத்திரம், மலம், கண்-காது-மூக்கு-வாய் துவாரங்களில் உண்டாகும் மலங்கள், ஸ்தூலமான வாயு-பித்த சிலேஷ்மங்களுடைய மலங்கள் இவைகளைப் போஷிக்கின்றது.

மனிதர் முதலிய ஸகல ஜீவ சரீரங்களும் அன்னத்திலிருந்து வந்த தாதுக்களாலும் மலங்களாலும் ஆக்கப்பட்டவை. அந்த தாதுக்களும் மலங்களும் குடலில் அக்கினியினுல் பக்குவம் செய்யப்படும் ஆஹாரத்தின் ஸாரங்களின் பிரஸாதங்களால் தாதுக்கள், மனஸ் இந்திரியங்களும் மலத்தினுல் மலங்களும் போஷிக்கப்படுகின்றன. தேஹம் ஆரோக்கியமாய் புஷ்டியாய் வளருவதற்கு ஆஹாரந்தான் பிரதான காரணமாயிருப்பதால், உண்ணப்படும் உணவுப்பண்டங்கள் மிகப் பரிசுத்தமாயும், ஸத்து நிறைந்ததாயும், ஹிதமாயும், மிதமாயும் இருக்க வேண்டும். உணவைப் ப்க்குவம் செய்யும் குடல் அக்கினி மந்தமாகவோ தீக்ஷ்ணமாகவோ இல்லாமல் ஸமமாய் காப்பாற்றப்பட வேண்டும். இதற்கு சாப்பாட்டில் அநுஸரிக்கவேண்டிய நியமங்கள் தவருமல் அநுஷ்டிக்கப்படவேண்டும். இவையெல்லாம் ஒழுங்காயிருந்தால் தேஹம் நோயற்று பலம் புஷ்டி தேஜஸ் ஓஜஸ்ஸு – மேதைகளுடன் விளங்கும். ஒழுங்கு தவறினுல் நோய்கள் சரீரத்தைப் பிடிக்கும். ஆதலால் உடல் மனஸ்ஸுகளின் நோயின்மையும், நோய்களும் ஆஹாரத்தில் பிரதிஷ்டிதமாய் இருப்பதால், ஆஹார விஷயத்தில் எல்லா வகைகளிலும் எப்பொழுதும் கவனமாய் பரிசுத்தமான ஆஹாரங்களையே முறை தவறின்றி அருந்தவேண்டும்.

ஆத்திரேயருடைய இந்த நீண்ட ஆஹார விவரத்தைக் கேட்டதும் சிஷ்யர் அக்கினிவேசருக்கு ஒரு முக்கிய ஸந்தேஹம் உண்டாகி, குருவைக் கேட்கிருர் — நீங்கள் சொன்ன ஆஹார முறையில் ஒரு

தவறுதலும் இன்றி ஆஹாரத்தை ஸதா சாப்பிட்டுக்கொண்டிருக்கும் மனிதர்கள் பலர் வியாதிகளினுல் பீடிக்கப்படுகின்றனர். ஆஹாரத்தில் முறை தவறி நடக்கின்றவர்களும் பலர் சொஸ்தராயிருக்கின்றனர். இந்த இரண்டையும் நாம் பிரத்யக்ஷமாய்ப் பார்க்கின்ருேம். ஹிதமான உணவினுல் ஆரோக்கியமும் அஹிதமான உணவினுல் வியாதியும் சரீரத்தில் ஏற்படுகின்றது என்ற கொள்கை எப்படி சரியாகும்? என்று.

ஆத்திரேயர் பதில் கூறுகிருர் — ஹித மித சுத்த ஆஹாரம் ஆரோக்கிய காரணம். விபரீத ஆஹாரம் ரோக காரணம் என்ற விதிக்கு எங்கும் விலக்கு கிடையாது. ஹிதாஹார ஸேவிகளுக்கு வியாதிகள் ஏற்படுவதற்கும், அஹிதாஹார ஸேவிகள் ஆரோக்கியமாய் இருப்பதற்கும் காரணம் — ஆஹாரம் ஒன்றுமட்டுந்தான் ரோக-ஆரோக்கியங்களைச் செய்கின்றது என்பதில்லை. ரோகங்களுக்கு வேறு காரணங்களும் இருக்கின்றன. அவையாவன - மழை, பனி வெய்யில் காற்று பருவ காலங்களுடைய சீர்கேடு, காது தோல் முதலிய ஐந்து இந்திரியங்களுக்கும் கேட்டல், தொடுதல், பார்த்தல், சுவைத்தல், முகருதல் ஆகிய விஷயங்களுக்கும் உள்ள சேர்க்கையில் ஏற்படும் ஒழுங்கின்மை, மனதில் ஏற்படும் காமம் கோபம் துரோஹம் லோபம் அஸூயை பொருமை முதலியவை, பூர்வ ஜன்மங்களில் செய்த பாபச் செயல்கள் இவை ஒவ்வொன்றும் வியாதிகளுக்குக் காரணங்கள் தான்.

இந்தக் காரணங்களில் பருவகால விபரீதங்களையும் பூர்வஜன்ம பாபங்களுடைய பலன்களையும் மனிதரால் தடுத்துக்கொள்ளவே முடியாது, அநுபவித்தே தீரவேண்டும். ஹிதாஹார ஸேவிகளுக்கும் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு மேற்கூறியவைகள்தான் முக்கிய காரணங்கள்.

அஹிதாஹார உபயோகிகளுக்கு உடல் நலம் உடனே கேடுருதற்குக் காரணமாவது - அவர்களுடைய தேஹ பொதுபலம் இயற்கையாக பிறவியிலிருந்து நல்ல திருடமாய் வியாதி எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டுள்ளதாயிருக்கலாம். ஆஹார அபத்தியமும் அதிகம் இல்லாமல் அல்பமாயிருக்கலாம். மிக திருட சரீரிகள், வியாயாம - பிராணுயாம சீலர்கள், தீக்ஷ்ணமான அக்கினிதீப்தியுள்ளவர்கள் இவர்களுக்கு அபத்திய ஆஹாரம் விசேஷமாய் அபத்தியம் ஸேவித்த உடனே, அந்த ஸமயம் நல்ல சுப கிரஹங்கள் இருந்தாலும், உடல் நலம் கேடுறுவதில்லை. இதனுல் பத்திய ஆஹாரத்தினுல் விசேஷப் பயன் இல்லை என்று எள்ளளவும் கருதமுடியாது. இயற்கை பலமும் வியாயாம பிராணுயாமாதிகளால் செயற்கை பலமும் உள்ளவர்களும் அஹித ஆஹாரங்களைத் தொடர்ந்து சில நாட்கள் உபயோகித்தால், அவர்க

ளுடைய உடலும் வியாதிகளினால் பீடிக்கப்படுவது நிச்சயம் மேலும் மனிதரால் தடுத்துக்கொள்ள முடியாத பருவ காலங்களுடைய விபரீதங்களால் தொழிற்சாலைகள் ரயில் பஸ் விமானாதிகளின் கழிவுப் பொருள்களினால், காலரா கபஸந்நிபாத விஷம ஜ்வரங்கள் முதலியன ஒட்டுவாரொட்டி நோய்களாக ஏககாலத்தில் நாடெங்கும் பரவும் ரோகங்களால் ஹிதாஹார ஸேவிகளுக்கு உடல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுவதில்லை. பாதிக்கப்பட்டாலும் வியாதி மிக மிருதுவாய் இருக்கும். எளிதில் விலகிவிடும் சரீர பலம் அதிகம் குன்றாது அஹிதாஹார ஸேவிகளுக்கோ எந்த ரோகமும் கடுமையாக உண்டாகும். சீக்கிரம் நிவிருத்தியாகிறதில்லை. பிறகும் சரீர துர்ப்பலம் வெகுகாலம் நீடிக்கிறது.

இவ்விதம் நாம் நிரம்ப பார்ப்பதினால், ஹிதாஹாரம் நன்மை, அஹிதாஹாரம் தீமை என்பதில் ஐயமில்லை.

★

நியூ லக்ஷ்மீ டிஸ்பென்ஸரி

(நியூ பிருந்தாவனம் சமீபம்)

கீழ ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை.

★ ★ ★

குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும்
சிறந்த முறையில் வைத்யம்
செய்யப்படும்.

வைத்யர்
N. வைத்யநாதன், R. M. P.

VEGETARIANISM

By Daniel Grotta-Kurska.

(Herald of Health. December 1978)

The register of vegetarians reads like a Diversified "Who's Who": Voltaire, Milton, Newton, Shelley, Schweitzer and George Bernard Shaw were all vegetarians, to mention only a few. "I hold flesh foods to be unsuited for our species", said Mahatma Gandhi. "We err in copying the lower animal world if we are superior to it."

Is a vegetarian diet nutritionally sound?

It certainly did'nt heart the Danes during World War I, when Denmark virtually became a meatless country because of the British Naval blockade. Nutritionists who studied the Danish people during the war concluded that their general health had significantly improved. Similarly, Norway, had to adopt a largely vegetarian diet during World War II. and there was a significant drop in heart disease. Both nationg however, reverted to meat diets as soon as the crisis passed and subsequent studies showed that the temporary health advantages noticeably subsided.

Non-vegetarians have been conditioned to believe that only meat-based diet can provide the adequate nutrition necessary for good health. Until recently, even many scientists were accustomed to classifying meat as "first class" protein, and vegetables as "second class" proteins thereby implying non-animal sources of protein were somehow inferior in quality. The most current medical and scientific evidence, however, indicates that:

1. Man can subsist perfectly well on a proper non-flesh diet;

2. Statistically, vegetarians are slimmer, healthier, and may live longer than meat-eaters;

3. Meat-especially if eaten in large quantities may be harmful to the body ;

4. Protein from non-flesh foods can be an adequate nutritional substitute for meat protein.

The importance of Protein

Protein is essential to life. It is the substance that the body uses to build and replenish its organs, skin, cartilage, nails, hair, muscles and the organic frame work of the bones. The proteins that our bodies use are composed of 22 amino acids, not all of which must come from the diet. The human metabolic system can synthesize (combine by uniting chemical elements) 14 of these 22 amino acids, but the remaining eight must be obtained from food sources outside the body. Hence they are named the essential amino acids.

To be useful to a person, the totality of food proteins must be complete – that is, all eight essential amino acids must be ingested simultaneously, and in the right proportion. Incomplete proteins cannot be used to build muscle and tissue ; they often end up as a stored fat or are utilized for energy.

Meat is a complete protein because all eight essential amino acids are present in the proper proportion Vegetable foods, however, may be incomplete proteins, lacking the minimum requirement of one or more of these eight amino acids.

But it is possible to satisfy your protein needs by a proper intermixing of vegetable proteins, according to Edward Speckmann, Ph.D. director of the nutrition research programme for the National Dairy Council of the U. S. A. "You have to be careful and make sure you use the right combinations", explains Dr. Speckmann. "It's simply easier to meet your protein needs with animal foods, such as meat, milk and eggs."

In "Diet for a Small Planet" Francis Moore Loppe offers some suggestions for combining vegetables to good advantage. Wheat, which has a deficiency in the amino acid lysine but an abundance of sulphur-containing amino-acids, can be combined with beans, which have the opposite enrichment combination. Taken together, they complement each other to form a "complete" protein.

"Certainly some vegetable proteins, if fed as the sole source of protein, are of relatively low value for promoting growth," the editors of the British Medical Journal, Lancet wrote in 1959. "But many field trials have shown that proteins provided by suitable mixtures of vegetable origin enable children to grow as well as children with milk and other animal protein."

What all this means is that, in general one needs to eat proportionately less meat in order to obtain the same amount of useable protein than if relying on vegetable sources. but that no-flesh alternatives are perfectly adequate. Balanced against this however, are disadvantages of a heavily meat-laced diet.

Advantages of meatless diet

The first problem most meat - eaters face is not a deficiency of proteins but an excess Nutritionists have established that a man weighing 70 kg. needs 43·1 grammes of useable proteins and 2,800 calories per day for adequate nutrition; a woman weighing 58 kg. also needs 43·1 grammes of protein, but only 2,000 calories.

A number of nutritional studies have concluded that lacto, lacto-ovo, and pure vegetarians who eat a proper diet, consistently meet their protein and caloric needs but do not significantly exceed them. Most meat eaters, however, consistently exceed their limits and as a consequence, tend to weigh more

"Forty per cent of the fat in our diets eomes from meat," says Dr Frederick Stare, Chairman of the Department of Nutrition at the Harvard School of Public health.

Meat is about four per cent saturated fat or cholesterol. With the exception of eggs, non-fish foods have no cholesterol. The consequences of following meat and non-meat diets were measured in a study conducted by Dr. Frederick Stare mentioned above, and Dr. Marvyn Hardinge, Dean of the Lomalinda School of Health, Loma Linda, California. The results showed that vegetarians had consistently lower levels of serum cholesterol than did meat eaters.

Some studies indicate a strong correlation between a meat diet and cancer of the colon. " Animal protein tends to create anaerobic bacteria in the intestinal tract, and these anaerobic bacteria tend to convert bile acids into carcinogenic compounds," explains V. D. Regista, Ph.D., Chairman of the nutrition department of the Loma Linda School of Health.

And there are some indications that meat is highly susceptible to bacteria growth and food spoilage.

Meat eaters may also be bothered by poor absorbtion and elimination. Food with a low fibre content, such as meat, moves sluggishly through the digestive tract, making stools dry and hard to pass. But vegetables retain moisture and bind waste bulk for easy passage.

Anthropological evidence

But still the question remains: Is a vegetarian diet healthier than a meat diet? Nutritionists have yet to agree on an answer. Scientific evidence suggesting the superiority of a vegetarian diet is offered not by nutritionists, but by anthropologists! Field investigations of certain non-meat cultures have documented the excellent health and longevity enjoyed by people such as the Hunzas of Kashmir mountains and the Otomi Indian of Central Mexico. Heart diseases and many forms of cancer appear to be Western diseases in that they are practically unknown in some underdeveloped countries where meat is not part of the diet. That lower incidence, however, may result from the very different life-style.

A Significant Study

In 1975, the National Institutes of Health (N I H) in the United States of America began a million-dollar five year study to determine what role vegetarianism plays in health. The subject: 100,000 Seventh-day Adventists who do not drink or smoke, and who generally follow a meatless diet and use limited amounts of coffee and tea.

"Our studies have revealed that the Seventh-day Adventists vegetarians are healthier than the average Californian," says Dr. Mervyn Hardinge. "There is virtually no lung cancer—in fact, a lower incidence of all forms of cancer. Heart disease is significantly less and, when it does occur, it is an average of 10 years later than in other Californians. Adventist males live 6·2 years longer than the average Californian male, and woman 3·5 years longer."

The differences have been substantiated, says Dr. Hardinge. The purpose of the N I H study is to see if they are linked, in any way, to a meatless diet.

Guidelines

There are a few logic guidelines that nutritionists recommend for people who are following, or plan to adopt, a vegetarian diet:

* Replace meat with increased intake of legumes, nuts and meat substitutes such as textured vegetable problem (TVP).

* Eat more grains and cereals.

* Eat a salad every day, adding such things as raw carrots, beetroot, and dried fruits.

* Include cottage cheese, curd, and low fat milk in your daily diet, and restrict eggs to no more than four per week.

* To retain vitamins and minerals, cook vegetables for the shortest time and in as little water as possible.

Pure vegetarians (vegans) should make a special effort to:

* Increase their intake of leafy green vegetables.

* Increase general caloric intake, eating more of everything.

* Use either fortified soya milk preparations or take some form of Vitamin B-12 supplement.

★

சுத்தமான பவழம், காஷ்மீர் குங்குமப்பூ, கோரோசனை

மற்றும் உயர்ந்த மருந்து சரக்குகள், ஆயுர்வேத

மருந்துகள் முதலியவைகட்கு

— அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும் —

BHANOT BROTHERS (Regd.)

Wholesale Indian Drugs Merchants

LUDHIANA (PUNJAB)

PIN: 141008

GRAM: **Bhanot Bros.** PHONE: OFFICE - 21460
RES. - 29632

முள்ளங்கி

முள்ளங்கி, முள்ளாங்கி, முல்லாங்கி, மூலகம் என்று நான்கு பெயர்களிலும் தமிழ் வைத்திய நூல்களில் இந்தக் கிழங்கு படிக்கப் படுகின்றது. ஸம்ஸ்கிருதத்தில் மூலகம் என்ற ஒரே பெயர்தான் பிரஸித்த கிரந்தங்களில் காண்கிறது. இது பாரத தேசத்தில் எல்லா பிரதேசங்களிலும் பயிரிடப்பட்டு வருகின்றது. முள்ளங்கி சிவப்பு வெளுப்பு என்று இரு வகையுண்டு. இரண்டுக்கும் குணங்கள் ஒன்ருகவே உள்ளன.

முள்ளங்கி உடலுக்கு பல நன்மைகள் தரும் ஸத்து நிறைந்த ஆகாரம். இதன் தனித்தனி பாகங்கள் குறிப்பிட்ட வியாதிகளேயும் தோஷங்களேயும் சமனம் செய்கின்றன.

இலேயின் தனி குணம்

சிறுநீர் உத்பத்தியைப் பெருக்கி "அச்மரீ" எனப்படும் மூத்திரப் பையில் உண்டாகும் மணல் கற்களே வெளிப்படுத்தும். இளம் இலேகளே கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்து அப்படியே மென்று சாப்பிடலாம். சாறு பிழிந்தும் குடிக்கலாம்.

புஷ்ப விதைகளின் குணம்

புஷ்ப விதைகள் கபவாத தோஷங்களே சமனம் செய்யும். தோல் வியாதிகளில் சொறிசிரங்கு அரிப்புள்ள இடங்களில் அரைத்து லேபம் செய்ய உபயோகம். விதையின் சூர்ணம் மாதவிடாய் ரத்த ஸ்ராவக் கட்டைப் போக்கி, உத்பத்தியை அதிகமாக்கி சீர்செய்யும். விதையைப் பாலுடன் சேர்த்து சாப்பிட சுக்கிலத்தின் சொப்பன ஸ்ராவத்தை நிறுத்தும். விந்துவைக் கட்டும். சக்தி அதிகரிக்கும். விதையை மருந்துக் கடையிலிருந்து வாங்கி ஜனங்கள் தாளுகவே சாப்பிடுகிருர்கள். தாதுபுஷ்டி லேஹியங்களிலும் சேர்கின்றது.

கிழங்கின் குணம்

சுவை - உறைப்பு அதிகம். கசப்பு குறைவு. ஹிருதயத்திற்கு பலம் தரும. உண்ணுவதற்கும் திருப்தி ருசிகளேச் செய்யும். அக்கினி தீப்தியாகும் மிகவும் இளசாயுள்ள கிழங்கு ஆஹாரத்திளுலேயே மூன்று தோஷங்களேயும் சமனம் செய்யும். மிக எளிதில் ஜீர்ணமாகும். சிறந்த பத்தியம். மலம் மூத்திரங்களே சீராகக் கழிக்கும். பச்சை

யாகவே கடித்து சாப்பிடலாம். வேகவைத்தும் சாப்பிடலாம். நன்ருய் முற்றிய கிழங்கு உறைப்பு அதிகமுள்ளது. குருகுணம், ஜரியாது. மலத்தைக் கட்டும். முற்றினதை வேகவைத்து நெய் அல்லது எண்ணெயில் வதக்கி சாப்பிட்டால் கெடுதல் செய்வதில்லே. மூன்று தோஷங்களுக்கும் நல்லதே. அதிகம் முற்ருத கிழங்கைத் துண்டங்களாக்கி வெய்யிலில் உலர்த்தி சூர்ணம் செய்து உபயோகிக்கலாம். கப வாதங்களேக் கண்டிக்கும்.

மருந்தாக நோய்களில் உபயோகம்

முள்ளங்கியின் பஞ்ச அங்கங்களேயும் ஈரமாகவே அனலில் பொசுக்கி சாம்பலாக்கி ஜலத்தில் கரைத்து ஒருநாள் வைத்திருந்தால் அடியில் அதன் உப்பு படிந்திருக்கும். அதை உலர்த்திக்கொள்ள வேண்டியது. இது க்ஷாரகுணம் கொண்டது. யகிருத்பிலீஹ (Liver Spleen) விருத்தி ஜலோதர நோய்களில் கோமூத்திரத்துடன் உபயோகிக்க சீக்கிரம் சமனமாகும்.

பச்சை முள்ளங்கியின் சாறு சேர்த்து தயாரித்த கடுகெண்ணெய் அல்லது வேப்பெண்ணெய் காதுக் குத்துவலியைப் போக்கும். தனிச் சாறு காமாலேயை சமனம் செய்யும்.

காய்கறிகளில் புஷ்டி ஸத்து லகு குணம் ஜீர்ணசக்தி ஸ்ரோதஸ் சுத்தி ரக்த விருத்தி ஆகிய எல்லா நற்குணங்களும் சேர்ந்துள்ள வஸ்து முள்ளங்கி. இளசான முள்ளங்கிக் கிழங்கை ஆகாரத்தில் அடிக்கடி சாப்பிட்டுக்கொண்டிருத்தல் ஆரோக்கியத்தின் பாதுகாப்பிற்கு மிக உபயோகம்.

உள்ளிப்பூண்டு வெங்காயங்களில்போல் மனதின் ரஜோகுணங்களே அதிகரிக்கச் செய்யும் துர்க்குணம் முள்ளங்கியில் கிடையாது. ஆனுலும் சிஷ்டாசர்ரஸம்பிரதாயத்தில் சிலர் முள்ளங்கியை அறவே சாப்பிடுகிறதில்லே. சிலர் ஏகாதசி அமா பூர்ணிமா பர்வம் போன்ற விரத தினங்களில் மட்டும் ஒதுக்கி, சாதாரண நாட்களில் சாப்பிடுகின்றனர். சில பெரியோர்கள் சொல்லுகின்றனர் – சிவப்பு முள்ளங்கிக்குத்தான் தோஷம், வெள்ளேக்குக் கிடையாது. விருதமல்லாத நாட்களில் வெள்ளே முள்ளங்கியை தாராளமாய் புசிக்கலாம். தோஷ சங்கை வேண்டாம் என்று.

★ ★ ★

ஆயுளின் லக்ஷணம் - (2)

சென்ற இதழில் தீர்க்காயுஸ், மத்திய ஆயுஸ், அல்பாயுஸ்களை அறிவிக்கும் உடலமைப்புகளை பொதுவாக பெரிய அங்கங்களுடைய விஸ்தாரங்களால் குறிப்பிட்டு ஆயுளின் லக்ஷணங்கள் கூறப்பட்டன. இவ்விதழில் அங்கங்கள் பிரத்யங்கங்களுடைய நீளம் அகலம் அளவுகளை அங்குலங்களால் கணக்கிட்டு ஆயுளின் லக்ஷணம் விவரிக்கப்படுகிறது. அங்கங்கள் — தலை, உடலின் மத்திய பாகம், கை-கால் முதலியன. பிரத்யங்கங்கள் — அவைகளின் சிறிய அங்கங்கள்.

பிறவியில் சுபாவமாகவே மனிதர்கள் உயரமாகவும் குட்டையாயும் இருக்கின்றனர். ஆதலால் இருவகையினருக்கும் பொதுவாய் அங்குலக் கணக்கு செய்ய முடியாது. அந்தந்த தனிப்பட்ட மனிதரின் நடுவிரலின் நடு ரேகையிலிருந்து மேல் ரேகை வரையில் உள்ள அகலம் ஒரு அங்குலம் என்று வைத்து நீளம் சொல்லப்படுகிறது. ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களின் உயரம் பொதுவாய் சிறிது குறைவு. இருபாலர்கட்கும் அவரவரின் அங்குலம் கணக்கிற்கு எடுக்கப்பட வேண்டும்.

மேலும், பூர்ண யௌவன வயது வந்தபின்பே ஸ்திரீகளுக்கு இடுப்பு, குண்டிப்பக்கங்கள் பூர்ண வளர்ச்சியை அடைகின்றன. புருஷர்களுக்கும் மார்பு பிரதேசங்கள் பூர்ண வளர்ச்சி பெறுகின்றன. பொதுவாய் ஸ்திரீகளுக்கு சுமார் 18 வயதிற்கு மேல், புருஷர்களுக்கு 25 வயதிற்கு மேல் யௌவனம் நன்றாய் வந்துவிடுகிறது, எல்லா அங்கங்களும் பூர்ணமாய் வந்துவிடுகின்றன. இங்கு சொல்லப்படும் அங்குல மானங்களும் யௌவனம் நன்றாய் ஏற்பட்டவர்கட்கே என்று நினைவு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

காலின் பிரத்யங்கங்களில் — கால் கட்டை விரலிலும் அடுத்த ஆள்காட்டி விரலிலும் 2 அங்குலங்கள். ஆள்காட்டி விரலிலிருந்து நடுவிரல், மோதிர விரல், சுண்டு விரல் மூன்றும் ஆள்காட்டி விரலின் நீளத்திலிருந்து 5-ல் 1 பங்கு. அடுத்தது நீளக் குறைவுள்ளவை. உள்ளங்காலின் நுனி பாகத்தின் நீளம் 4″. அகலம் 6″. காலின் நடு பாகத்தினுடைய நடுபாகம் நீளம் 4″. அகலம் 6″. குதிகாலின் உயரம் 5″. அகலம் 4″. விரல்கள் நீக்கி பாதத்தின் உள்புற நீளம் 14″, வெளிப்புறம் 13″. குல்பம் (Ankle) (பாதமும் காலும் இணையுமிடம்) முழங்காலின் மேல் ஆரம்ப பாகம், துடையும் முழங்காலும் இணையுமிடம் இவைகளுடைய சுற்றளவு 14″. முழங்காலின் நீளம் 18″. முழங்காலின் மேல்புறம் நீளம் 32″. முழங்காலும் துடையும் சேர்ந்து

மொத்தம் 50''. துடையின் மத்தியபாக சுற்றளவு முழங்காலின் நீளத்திற்கு ஸமம் (18'').

அண்டம் (விருஷணம்) முகவாய்கட்டை (Chin), காதின் அடி பாகம். மூக்கின் இருபக்கங்கள் தனித்தனியே, இரு கண்களுக்கும் இடை, இவைகள் 2''. ஆண்குறி சுருங்கியிருக்கும்பொழுது, வாய் திறந்தது, புருவங்களுடைய நடுபாகத்தில் ஆரம்பித்து நாஸிகையின் நுனி பாகம் மோவாயின் மேல்பக்கம் இணையும் வரையில் உள்ள மூக்கின் நீளம். காதின் மடலின் கீழ்-மேல் நீளம், நெற்றியின் அகலம், கழுத்தின் பக்கவாட்டு உயரம், இரு கண் கருவிழிகளின் மத்தியில் இருக்கும் சிறு பயறு அளவுள்ள இரு துவாரங்களுக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளி, இவைகள் 4'' 4''.

காமசாஸ்திரத்தில் ஹஸ்திநீ, வடவா, மிருகீ என்று ஸ்திரீகளுடைய யோநி துவாரத்தின் ஆழம் பிரித்துக் கூறம்பட்டிருக்கிறது. ஹஸ்திநீ ஸ்திரீயின் யோநி துவாரத்தின் ஆழம் 12'', வடவாவின் யோநி 9'', மிருகீயின் யோநி ஆழம் 6''.

ஆண்குறி ஆரம்பிக்கும் இடத்திலிருந்து தொப்புள் வரையில் இடைவெளி 12''. தொப்புளிலிருந்து ஹிருதயத்திற்கு 12''. ஹிருதயத்திலிருந்து கழுத்திற்கு 12''. இரு ஸ்தனங்களுக்கும் நடுவிஸ்தாரம் 12''. மோவாய்கட்டையின் அடிபாகத்திலிருந்து நெற்றியின் மேல்பாகம் முடிய நீளம் 12'', விரல்கள் மூடிய மணிக்கட்டின் மத்தியின் சுற்றளவு 12''. முழங்கையின் மத்திய பாகத்தின் பருமன் 12''.

முழங்காலின் கெண்டச்சதையின் அடிபாகம் சுற்றளவு 16''. முழங்கையின் நீளம் 16''. இரு தோள்பட்டைகளுக்கும் இடையே அகலம் 16''. முழங்கையின் ஆரம்பத்திலிருந்து நடுவிரலின் நுனி முடிய உள்ள நீளம் 24''. (இது ஒரு முழம்) மணிக்கட்டுக்கும் முழங்கை ஆரம்பத்திற்கும் இடை நீளம் 16''.

துடையின் நடுபாகத்தின் சுற்றளவு 32''. உள்ளங்கையின் நீளம் 6''. அகலம் 4'' கைக் கட்டைவிரலின் அடிக்கும் ஆள்காட்டி விரலின் அடிக்கும் இடையேயுள்ள நீளம் 5''. நடுவிரலின் மொத்த நீளம் 5''. காது கண்களுக்கு இடை நீளம் 5''. ஆள்காட்டிவிரல் மோதிரவிரல்களுடைய நீளம் $4\frac{1}{2}$''. கட்டை சுண்டு விரல்களுடைய நீளம் $3\frac{1}{2}$''.

வாயின் அகலம் 4''. கழுத்தின் சுற்றளவு 20''. மூக்கு துவாரத்தின் அளவு $\frac{3}{4}$''.

கண் விழியின் மொத்த அகலத்தில் முக்கால் பங்கு கருவிழியின் சுற்றளவு. கருவிழியின் 9ல் 1 பங்கு கொண்டது கருவிழியின் மத்திய

துவாரம். காதிற்கும் கண்ணின் வெளிப்புறத்திற்கும் மத்திய பாக மான பொட்டு என்ற இடத்திற்கும் பிடரி பாகத்தின் மத்தியில் கேசம் முளைக்க ஆரம்பிக்கும் இடத்திற்கும் காதின் மேல்புறம் கேச மாந்தத்துடன் சுற்றிவரும் நீளம் 11 அங்குலம். மறுபார்சுவத்திற்கும் 11 அங்குலம்.

ஸ்திரீயின் தொப்புள் இடத்தில் இடுப்பு சுற்றளவு 24″, புருஷன் இடுப்பின் சுற்றளவு 18″.

சரீரத்தின் மொத்த நீள விவரம் உயரத்தில் —

பாதம்	11″
குதிகால்	5″
முழங்கால்	24″
முழங்கால் முட்டு	4″
தொடை	24″
ஆண்குறியிலிருந்து தொப்புள்	12″
தொப்புளிலிருந்து ஹிருதயம்	12″
ஹிருதயத்திலிருந்து கழுத்து	12″
கழுத்து	4″
முகத்தின் உயரம்	12″
ஆக	120 அங்குலம் மொத்த உயரம்

குறிப்புகள்: பாதத்தின் நீளம் மட்டமாய் பாதம் வைத்திருக் கும்பொழுது 14″. மனிதன் நிற்கும்பொழுது பாதவிரல்களின்மேல் உயரமாய் நின்றால் பாதத்தின் நீளம் 11″. இங்கு சரீரத்தின் மொத்த உயரம் கணக்கிடும்பொழுது பாதத்தின் உயரம் 11″ தான். ஆக சரீரத்தின் உயரம் 120 அங்குலம்.

மேலும், புருஷனாயினும் ஸ்திரீயாயினும் அவரவரின் நடுவிரலின் மத்திய ரேகையிலிருந்து நுனிவரையில் 1 அங்குலம் என்று வைத்து அதன்படிதான் அளவு எடுக்கவேண்டும்.

நவீன வெளிநாட்டு வைத்திய சாஸ்திர முறையில், தேஹத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டுவதற்கு இந்த வயதிற்கு இவ்வளவு உயரமும் இவ்வளவு நிறையும் இருந்தால் ஆரோக்கியம் என்று காட்டும் பட்டிகை இருக்கிறது. மனிதரின் அங்கப்பிராத்யங்கங்களின் பிரத் யேக பாகத்தின் நீளம் பருமன் அளவுகளால் மனிதரின் ஆயுள் தீர்க்கம், மத்தியம், சொல்பம் என்று அறிவிக்கும் வெகு நுட்பமான பட்டிகை மிகப் புராதனமான ஆயுர்வேத வைத்திய சாஸ்திரத்தில் மட்டும்தான் விஸ்தாரமாய் உபதேசிக்கப்பட்டுள்ளது.

அங்கப்பிரத்யங்கங்களுடைய அளவுகளை வர்ணித்துவிட்டு, அதன் பயனை ஸுசுருதாசார்யார் படிக்கிறார் —

" युक्तः प्रमाणेनानेन पुमान् वा यदि वाऽङ्गना ।
दीर्घमायुरवाप्नोति वित्त च महदृच्छति ।
मध्यमं मध्यमैरायुर्वित्तं हीनैस्तथावरम् ।"

(सु. सू. अ. 35)

கருத்து — புருஷர் ஸ்திரீகள் இங்கு கூறிய பட்டியல்படி எல்லா பிரத்யங்கங்களிலும் அளவு உள்ளவர்கட்கு ஆயுள்காலம் பூர்ணமாய் 100 ஆண்டுகள் தீர்க்கமாயிருக்கும். சில பிரத்யங்கங்களின் அளவு குறிப்பிட்டிருக்கும்படி கொஞ்சம் குறைவு, பல அங்கங்களில் சரியான அளவு இருப்பின், அவர்கட்கு மத்யம ஆயுஸ் சுமார் 70 வருஷ காலம் நீடிக்கும். சில அங்கங்களின் அளவு சரியாகவும், சில அங்கங்களின் அளவு குறைவாயும் இருப்பின் குறைவிற்கு ஏற்றபடி ஆயுளின் அளவு சிறிது குறையலாம்.

இந்த பிரத்யங்கங்களின் அளவுகள் மனிதரின் ஆயுள்காலத்தை அறிவிக்கும் குறிகளாய் அமைவது போல், மனிதரின் பொருள் ஸம்பத்தின் உத்தம மத்ய குறைவுகளையும் காட்டும் லக்ஷணங்களாகவும் அநேகமாய் இருக்கும். இந்த அங்க அளவுகள் ஆயுளின் உத்தம—மத்யம—ஸ்வல்பங்களைக் காட்டுவதுபோல் பொருளின் உத்தமாதிகளை காட்டுவதாக இருக்கிறதில்லை என்பதைக் குறிப்பிடவே ''வித்தம்ச'' என்று சுலோகம் சொல்லுகிறது. தீர்க்காயுஸ் உள்ளவர்களுக்கும் பொருள் மிகக் குறைவாயிருக்கிறது.

முக்கியக் குறிப்பு — சாஸ்திரத்தில் சொல்லியபடிக்கு, பூர்வ ஜன்ம புண்ணியவசத்தினால் இப்பிறவியில் தீர்க்காயுஸ் லக்ஷணங்கள் அங்கப்பிரத்யங்கங்களில் அமைந்திருப்பவரும் ஆரோக்கியத்தையும் ஆயுளையும் குறைக்கும் அபத்தியங்களையும் பாப கார்யங்களையும் தொடர்ந்து செய்தால், நிச்சயம் தீர்க்காயுஸ் குறையும். இப்படியே இப்பிறவியில் மத்தியம ஸ்வல்பாயுஸ் லக்ஷணங்களுடன் ஜனித்தவர்கள் விவேகத்தினால் ஆயுர்வேத உபதேசப்படிக்கு தினசர்யைகளையும் ஸதாசாரங்களையும் சிரத்தையுடன் தொடர்ந்து செய்தால், இவர்களுக்கு மத்யம ஆயுஸ் தீர்க்க உத்தம ஆயுஸ்ஸாகும். சொல்ப ஆயுஸ்ஸும் தீர்க்காயுஸ்ஸாவது நிச்சயம்.

★

பேனும் ஈறும்

அடர்த்தியாக வளர்ந்த கட்டைக்கேசம், ஸ்நானம் செய்தபின் தலையை நன்கு உலர்த்திக்கொள்ளாமல் எண்ணெய் தடவி படிய வாரிவிடுவது, மயிர்க்கால்கள் வரண்டு வெடிக்குமளவிற்கு அடிக்கடி சோப்பு, நீர்சோப்பு (ஷாம்பூ) முதலியவைகளை உபயோகித்தல். இவை அனைத்தும் மயிர்க்கால்களில் புழுக்கத்தை தந்து வியர்வைக் கசிவை உண்டாக்குகின்றன. இக்கசிவுடன் அழுக்கு சேரும்போது பேன் உண்டாகி, அது தன்னிருப்பிடமாக மயிர்க்கால்களை சென்றடைய அங்கு புண் சிரங்கு உண்டாகின்றது.

இந்த ஜீவஜந்துவைக் கொல்ல பல உபாயங்கள் கையாளப்படுகின்றன. டெட்டால் போன்ற கிருமிநாசினி திரவங்களைத் தலைமயிர்க்கால்களில் படும்படிச் செய்து பிறகு ஸ்நானம் செய்வது, தேங்காய் எண்ணெயில் சூடத்தைக் கரைத்து மயிர்க்கால்களில் தடவிக்கொள்வது, கற்பூரதைலம் (டர்பன்டைன்), யூகலிப்டஸ் எண்ணெய் இவைகளைத் தடவிக்கொள்வது. அடிக்கடி ஷாம்பூ போட்டு ஸ்னானம் செய்து அடித்தலை அழுக்கை அகற்றிக் கொள்வது, கரப்பான் புண்களை ஆற்றும் மருந்துகளை உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவது — இவை முக்கியமானவை.

பேன்கொட்டை எனக் கடையில் கிடைக்கும் விதையை அரைத்துத் தலையில் பூசி சிலமணி நேரம் கழித்து ஸ்னானம் செய்வதுமுண்டு. இது சற்று கவனத்துடன் கையாளத்தக்கது. பேன்கொட்டை ஒரு விஷமுள்ள விதை. காக்கையைப் பிடிக்க இந்த விதைத்தூளைச் சாதத்துடன் கலந்து தெளிக்க, அதை உண்ட காக்கை உடன் மயங்கி விழுந்துவிடுவதுண்டு. ஆகவே பேனைக் கொல்லச் சிறந்ததெனினும் அதன் விஷம் நம்மைப் பாதிக்காமலிருக்குமா என்பதையும் கவனித்து ஜாக்கிரதையாக உபயோகிக்கவேண்டும். சிரங்குள்ள தலையில் இதை அரைத்துப் பூசும்போது சிலருக்கு முகம் வீங்கி சிரங்குகளில் இசிவு வேதனை ஏற்படுவதுண்டு. சிரங்குள்ளபோது இதை உபயோகிப்பது தவறு. மற்ற சமயங்களிலும் இதை அரைத்துப் பூசி குளிக்கும்போது முகத்தில் இந்தக் கலவை படாமல், மல்லாந்து படுத்து ஸ்னானம் செய்வதுதான் நல்லது.

தூர்வாதி தைலம்: என்றொரு தைலம். அருகம்புல்லை அலம்பி 1 கிலோ எடுத்து நன்கு இடித்து நான்கு லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டு ஒரு லிட்டர் மீதமாகுப்படி கஷாயமாக்கிக் கொள்ளவும். அத்துடன் 250 மிலிலிட்டர் அளவு தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துக்கொள்ளவும்.

அருகம்புல், அதிமதுரம், கமேலா (நாட்டு மருந்துக் கடையில் மஞ்சள் கலந்த செந்நிறத்தில் கிடைக்கும்.) இவை வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்து அம்மியிலிட்டு ஆட்டுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால் விட்டு மையத் துவையல் போல அரைத்து எண்ணெய் கஷாயக் கலவையில் கலக்கி, ஜலம் சுண்டும்வரையில் காய்ச்சி எடுத்துக்கொள்ளவும். இதை தலைமயிர்க்காலில் படும்படி நன்கு தேய்த்துவர புண் ஆறும். புழுக்கம் குறையும். பேன் புழுக்கும் நிலை மாறும். பேன் நிறைய இருக்கும் போது அவ்வப்போது ஒரு அவுன்ஸ் எண்ணெய்க்கு 2 - 3 கிராம் பூச்சூடம் (கட்டியாக உள்ளது) அல்லது கால் அவுன்ஸ் யூக்லிப்டஸ் எண்ணெய் அல்லது டர்பன்டைன் சேர்த்து உபயோகிக்க பேன் பொல பொலவென உதிரும். பஞ்சகுண தைலம் சேர்த்தும் உபயோகிக்கலாம்.

ஷாம்பூ போன்ற அழுக்ககற்றிகளை அடிக்கடி உபயோகிப்பதைவிட தினம் சாதம் வடித்த கஞ்சியை தேய்த்து ஸ்னானம் செய்வது நல்லது. தோலின் மென்மையையும் நெய்ப்பையும் இது நன்கு பாதுகாத்து தோலின் வரட்சியைக் குறைக்கும்.

மருதோன்றி என்னும் மருதாணியை அரைத்து வில்லை தட்டி தேங்காய் எண்ணெய்யில் குழப்பி திரவம் சுண்டும் வரையில் காய்ச்சி தலையில் தடவிவர அடை அடையாக இருக்கும் தலைச் சிரங்குகள் ஆறும். குப்பைமேனித் தழையையும் இவ்விதம் தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி உபயோகிக்கலாம்.

கிருமிநாசினி திரவங்களை உபயோகிக்கும்போது கவனம் அவசியம். அளவு அறிந்து முறை அறிந்து உபயோகிக்க வேண்டும். உடல், ஆடை, படுக்கை விரிப்பு இவைகளில் தூய்மை, தலையில் ஈரம் உலரும் வரை கேசத்தைக் கோதி தளரக் கட்டிக்கொள்ளுதல். நன்கு உலர்ந்த பின் எண்ணெய் தடவுதல், ஸ்னானம் செய்யுமுன்பு மயிர்க்கால்களில் எண்ணெய் படும்படி தடவி தேய்த்து ஸ்னானம் செய்தல், ஈரத்தலையில் எண்ணெய் தடவாதிருத்தல், உலரு முன்னரே இறுகப் பின்னல் அல்லது முடித்துப்போடாதிருத்தல், தலை புழுங்கும்படியுள்ள காற்றுப் பிரவேசமற்ற அறையில் தூங்காதிருத்தல், மயிர்க்காம்புகளில் வெடிப்பு ஏற்படுமளவிற்கு தலையை வளரவிடாமல் காப்பாற்றுதல். பிறர் உபயோகித்த சீப்பு, கொண்டை ஊசி, தலை அலங்கார உபகரணங்கள் இவைகளை உபயோகிக்காமல் இருத்தல். இவைகளை கவனத்துடன் பின்பற்றுபவர்களுக்குப் பேன் உபத்திரவம் ஏற்படாது.

★

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்டு ஆபீஸ்

31-A, சின்னகடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

(போன் எண் : 24202)

மருந்து தயாரிப்பு : 28-A, ஸிக்னர் ரோடு,

திருச்சி-620017. (போன் : 23660)

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பத்தோன்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

ஹேமப்பிரபா தைலம்

கோடைகாலத்தில் ஸ்நானத்திற்கு சிறந்த ஸ்நான தைலம்.

450 ml. ரூ. 14-00. 225 ml. ரூ. 7-25.

சுகுமார தைலம்

குழந்தைகட்கும் சிறுவர்கட்கும் ஏற்ற ஸ்நான தைலம்.

உட்காங்கை, எரிச்சல் இவைகட்கு நிவாரணம் அளிக்கும்.

புஷ்டி பலம் தரக்கூடியது.

450 ml. ரூ. 14-00. 225 ml. ரூ. 7-25.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில்
தயாரிக்கப்பெற்ற
மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada